

# コープの夕食宅配 今週の献立表

2023 年

No. 39

## あじわい コース

10 / 2  月	<b>デミグラスハンバーグ</b>	小麦・卵・乳成分・エビ			
	エビとブロッコリーのサラダ ウインナーと玉ねぎの塩炒め キャロットラペ ごぼうの胡麻みそ煮	卵・乳成分・エビ 小麦・卵・乳成分 乳成分 小麦			
	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
	455	17.1	27	36.9	3.1
10 / 3  火	<b>天ぷら盛合せ</b>	小麦・卵・乳成分			
	鶏団子の甘酢あんかけ 白菜とあげの煮物 大根の赤しそふりかけ和え ひじきとミンチの炒め物	小麦・卵・乳成分・エビ・カニ 小麦 小麦			
	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
	386	17.8	18.3	37.6	3
10 / 4  水	<b>豚焼肉</b>	小麦・卵・乳成分・カニ			
	カニのふわふわ豆腐 切干大根とひじきのサラダ うずら豆 じゃがいもといんげんの煮物	小麦・卵 小麦・卵・カニ 小麦・卵・乳成分			
	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
	419	17.5	24.4	32.3	2.7
10 / 5  木	<b>アカウオのクリーミーソース</b>	小麦・卵・乳成分			
	蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め 大根の塩煮 かぼちゃの白和え ねぎとあげの煮物	小麦 小麦・卵・乳成分 小麦・乳成分			
	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
	253	17.9	11	19.6	2.1
10 / 6  金	<b>鶏の唐揚げ</b>	小麦・卵・乳成分			
	アサリとチンゲン菜の炒め物 お麩の玉子とじ 水菜のツナマヨ和え ちくわのきんぴら	小麦・卵 小麦・卵 小麦・卵・乳成分 小麦・卵			
	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
	491	22.9	33	23.2	2.6

### 〈献立について〉

- ①栄養表示は、献立作成時の計算値であり、食材や調理状況によりお届け商品と差異が生じる場合がございますので、目安としてお考えください。
- ②アレルギー表示は、原材料の一部に含まれます。
- ③都合により、献立を一部変更させていただきます。

### 〈注文の中止・変更について〉

注文の中止・変更は、前週の火曜日の午後9時までにご連絡ください。

### 〈お召し上がり方〉

- ①お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日22時までにお召し上がりください。
- ②お召し上がりは、ふたを取り、ラップはせずに電子レンジに入れて、1分半ほど温めてください。(季節やレンジのワット数により調整ください)
- ③カップについて  
「白」のカップ⇒レンジするカップです。  
「白以外」のカップ⇒レンジしないカップです。
- ④空容器は簡単に水洗いしてご返却ください。タワシなどでこすらないようお願いします。
- ⑤小袋に入った調味料は、取り出してからレンジをお願いします。



わかやま市民生活協同組合  
0120-956-966  
(月～金 / 午前9:00～夜9:00  
土 / 午前9:00～夜5:00)